

# „Long Covid“

Martin Sprenger

Allgemeinmediziner, Master of Public Health

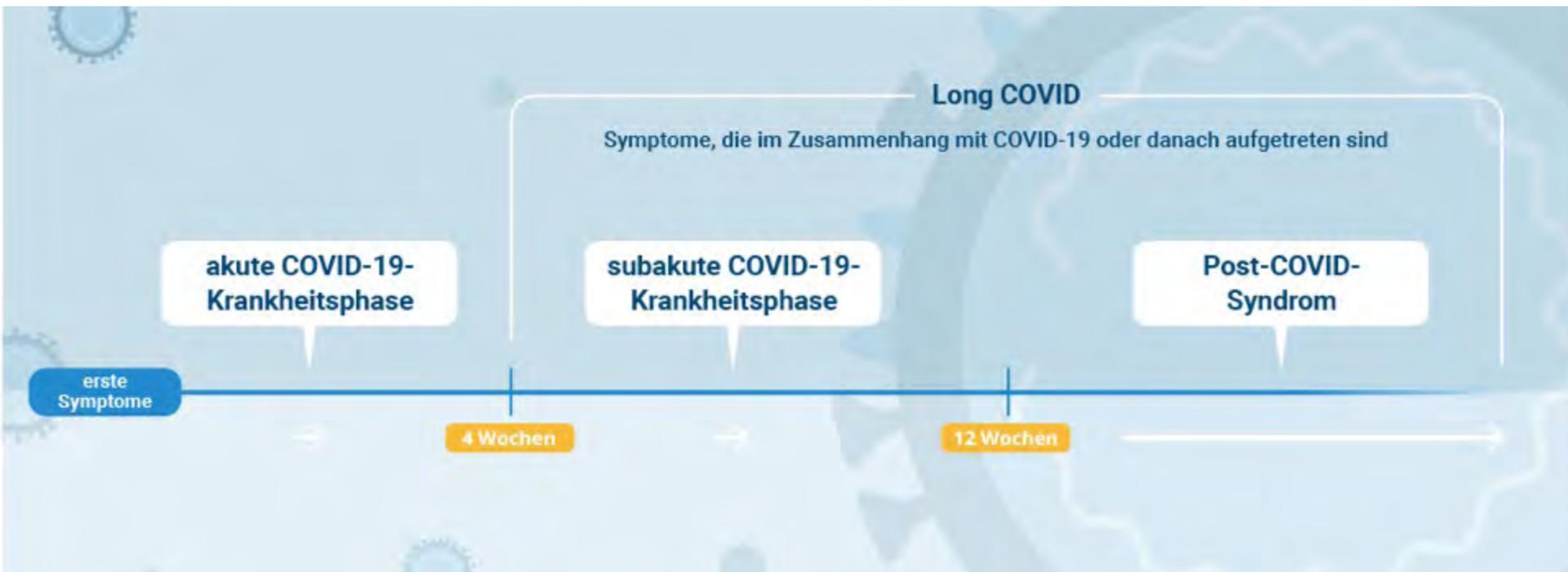
[martin.sprenger@medunigraz.at](mailto:martin.sprenger@medunigraz.at)

# Interessenskonflikt



# Begriffsbestimmung I

- Long COVID, Post COVID, Post COVID-Syndrom, Postvirales Müdigkeitssyndrom, ...



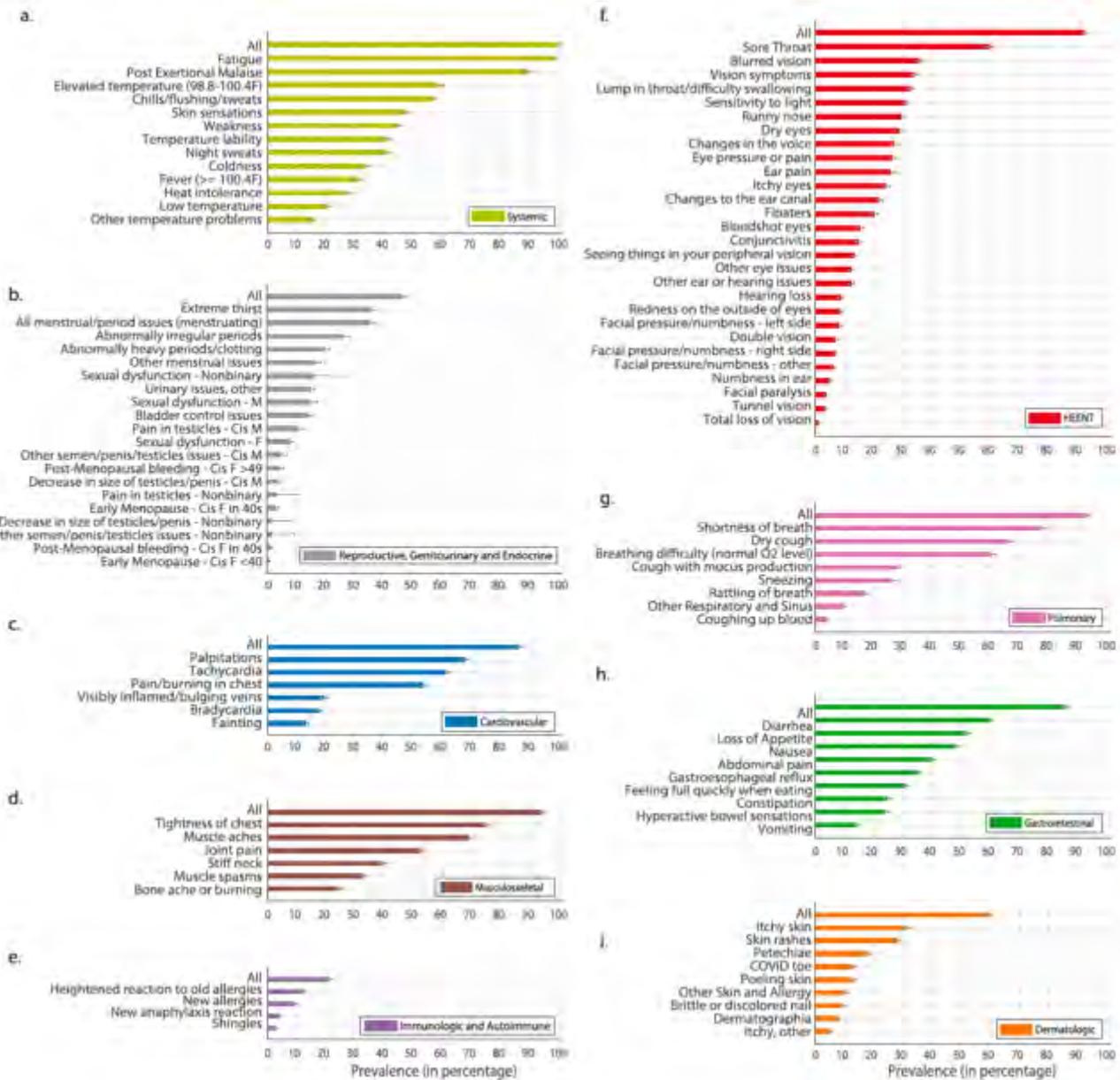
# Begriffsbestimmung II

- Syndrom = durch das gemeinsame Auftreten bestimmter charakteristischer Symptome gekennzeichnetes Krankheitsbild
- Das Long Covid-Syndrom hat mehr als 200 Symptome
- Eine einheitliche Definition eines Krankheitsbildes Long COVID gibt es bislang nicht

Research paper

# Characterizing long COVID in an international cohort: 7 months of symptoms and their impact

Hannah E. Davis<sup>a,1</sup>, Gina S. Assaf<sup>a,1</sup>, Lisa McCorkell<sup>a,1</sup>, Hannah Wei<sup>a,1</sup>, Ryan J. Low<sup>a,h,1</sup>, Yochai Re'em<sup>a,c,1</sup>, Signe Redfield<sup>a</sup>, Jared P. Austin<sup>a,d</sup>, Athena Akrami<sup>a,b,1,2,3</sup>



## Long COVID – die häufigsten Symptome

Stand: 13. August 2021



Müdigkeit und Erschöpfung  
Muskelschwäche und Gelenkschmerzen  
Allgemeines Unwohlsein



Kurzatmigkeit und Atemnot  
Atembeschwerden  
Husten



Störungen des Geschmacks-  
und Geruchsinns  
Schwindel



Schmerzen im Brustbereich  
Herzklopfen, Herzstolpern  
Gerinnungsstörungen  
(Thromboembolien)



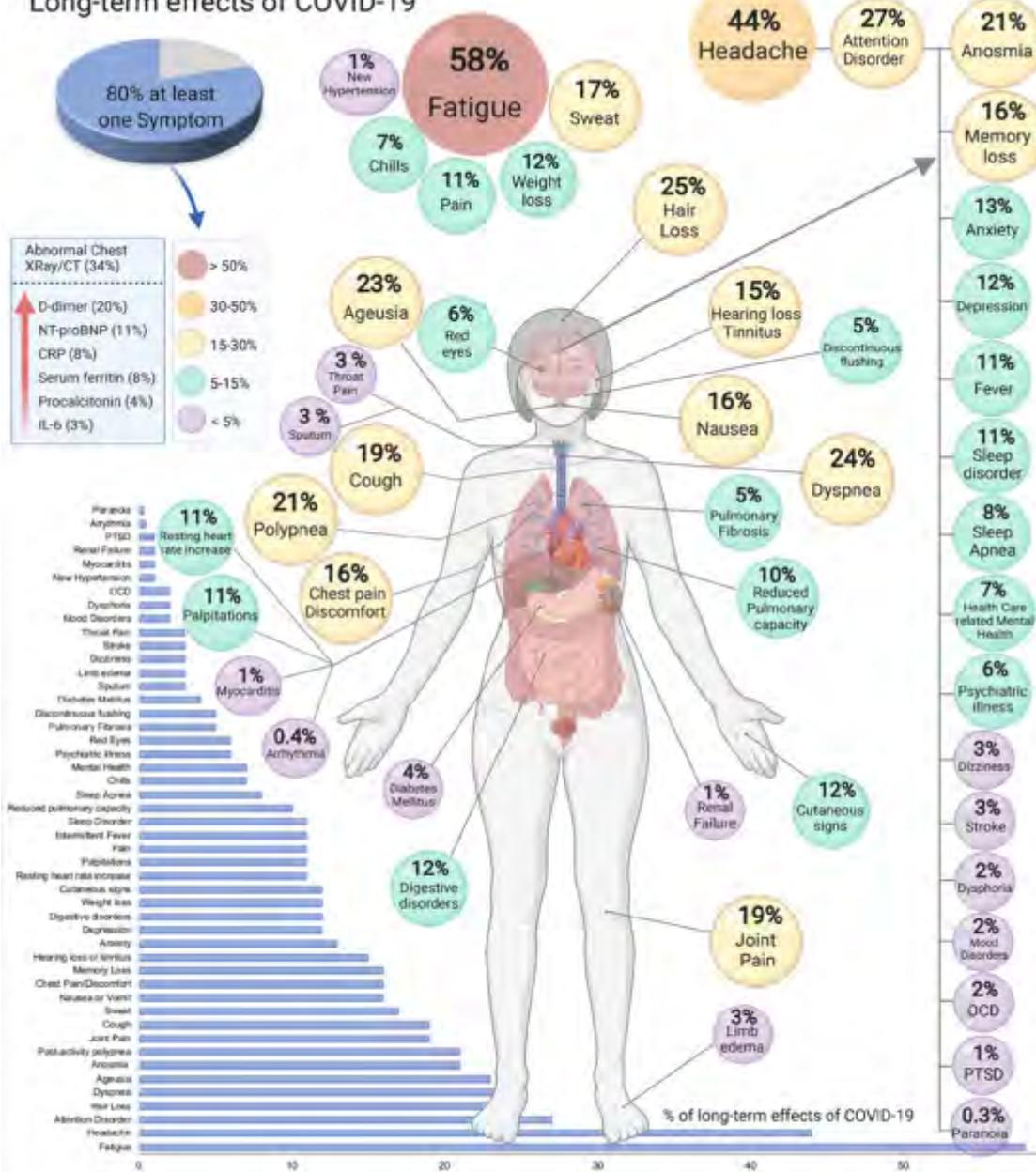
Schlafstörungen  
Kopfschmerzen  
Konzentrations- und  
Gedächtnisprobleme



Haarausfall  
Nierenerkrankungen  
Stoffwechselstörungen  
Angstzustände  
depressive Verstimmungen

**OPEN** More than 50 long-term effects of COVID-19: a systematic review and meta-analysis

Sandra Lopez-Leon<sup>1</sup>, Talia Wegman-Ostrosky<sup>2</sup>, Carol Perelman<sup>3</sup>, Rosalinda Sepulveda<sup>4</sup>, Paulina A. Rebolledo<sup>5</sup>, Angelica Cuapio<sup>6</sup> & Sonia Villapol<sup>1,6</sup>

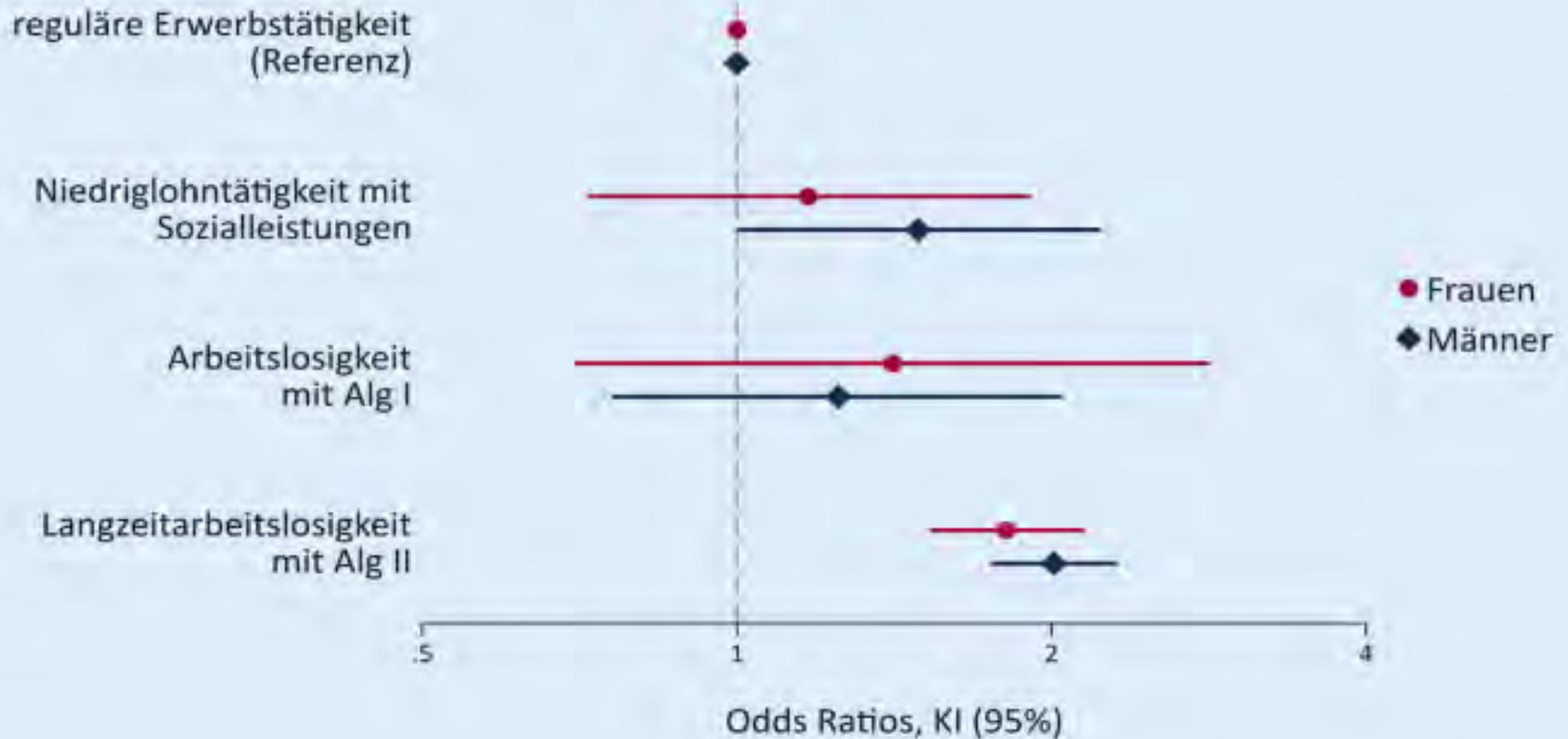


**Figure 2.** Long-term effects of coronavirus disease 2019 (COVID-19). The meta-analysis of the studies included an estimate for one symptom or more reported that 80% of the patients with COVID-19 have long-term symptoms. *CRP* C-reactive protein, *CT* computed tomography, *IL-6* Interleukin-6, *NT-proBNP* (NT)-pro hormone BNP, *OCD* Obsessive Compulsive Disorder, *PTSD* Post-traumatic stress disorder. This figure was created using Biorender.com.

# Betroffene Personen

- Es ist aktuell noch nicht ausreichend erforscht, wie es zu Long COVID kommt. Es gibt aber einige Faktoren, die das Risiko für Long COVID erhöhen können.
- Hohes Alter, Übergewicht (Adipositas), Vorerkrankungen der Lunge und des Herzens.
- Langzeitfolgen können aber auch bei jungen Menschen, sowie ohne Vorerkrankung auftreten.
- Frauen sind – unabhängig vom Alter – überdurchschnittlich stark betroffen

# Ungleichheit



# Ist Long Covid auch immer Long Covid?

- In manchen Fällen gibt es einen kausalen Zusammenhang mit der SARS-CoV-2 Infektion, z.B. bei Organschäden, oder Störungen des Geruchssinns
- Oft sind die Symptome aber sehr unspezifisch und auch ohne eine Infektion häufig, z.B. Müdigkeit, Erschöpfung, allgemeines Unwohlsein, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, depressive Verstimmung, etc.
- Im Einzelfall ist es schwer zu unterscheiden.
- Auf einer Bevölkerungsebene braucht es gute Studien mit geeigneten Kontrollgruppen

# Long Covid bei Kindern

- Auch Kinder können von gesundheitlichen Langzeitfolgen nach einer Erkrankung an COVID-19 betroffen sein.
- Die Hauptsymptome sind Müdigkeit, Muskel- und Gelenkschmerzen, Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit und Atembeschwerden.
- In den drei vorliegenden Studien mit Kontrollgruppe sind Kinder mit SARS-CoV-2-Infektion nicht häufiger von Spätfolgen betroffen als Kinder ohne SARS-CoV-2-Infektion.

# Vorbeugung von Long-COVID

- Bislang ist zur Vorbeugung von Long COVID nur wenig bekannt. Nach derzeitigem Kenntnisstand ist die beste Möglichkeit, sich vor Long COVID zu schützen, eine Infektion mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 durch die empfohlenen Infektionsschutzmaßnahmen zu vermeiden und sich vollständig impfen zu lassen.

# S1-Leitlinie Post-COVID/Long-COVID

(Stand 12.07.2021)

Koczulla, AR<sup>1</sup>, Ankermann, T<sup>10</sup>, Behrends, U<sup>17</sup>, Berlit, P<sup>5</sup>, Böing, S<sup>8</sup>, Brinkmann, F<sup>10</sup>, Franke, C<sup>8</sup>, Glöckl, R<sup>1</sup>, Gogoll, C<sup>1</sup>, Hummel, T<sup>12</sup>, Kronsbein, J<sup>2</sup>, Maibaum, T<sup>3</sup>, Peters, EMJ<sup>4</sup>, Pfeifer, M<sup>1</sup>, Platz, T<sup>7</sup>, Pletz, M<sup>11</sup>, Pongratz, G<sup>16</sup>, Powitz, F<sup>8</sup>, Rabe, KF<sup>1</sup>, Scheibenbogen C<sup>15</sup>, Stallmach, A<sup>9</sup>, Stegbauer, M<sup>2</sup>, Wagner, HO<sup>3</sup>, Waller, C<sup>14</sup>, Wirtz, H<sup>1</sup>, Zeiher, A<sup>6</sup>, Zwick, R<sup>13</sup>

***Die fachspezifischen Kapitel sind federführend von den Fachgesellschaften erstellt worden und spiegeln zum Teil die fachspezifische Sicht auf die Datenlage wieder.***

Nach dem System der **AWMF** werden Leitlinien in vier Entwicklungsstufen von S1 bis S3 entwickelt und klassifiziert, wobei S3 die höchste Qualitätsstufe der Entwicklungsmethodik ist.

- S1: Die Leitlinie wurde von einer Expertengruppe im informellen Konsens erarbeitet.
- S2k: Eine formale Konsensfindung hat stattgefunden.
- S2e: Eine systematische Evidenz-Recherche hat stattgefunden.
- S3: Die Leitlinie hat alle Elemente einer systematischen Entwicklung durchlaufen (Logik-, Entscheidungs- und Outcome-Analyse, Bewertung der klinischen Relevanz wissenschaftlicher Studien und regelmäßige Überprüfung).

Die methodische Qualität einer S3-Leitlinie ist dementsprechend höher als die einer S2- oder S1-Leitlinie. Die bei der AWMF gelisteten Leitlinien verteilen sich auf ca. 37 % S1-Leitlinien/Handlungsempfehlungen, ca. 37 % S2-Leitlinien und ca. 26 % S3-Leitlinien (Stand: Juni 2020).

Quelle: <https://bit.ly/2Ytogmv>

# Behandlungsempfehlungen

- Gesicherte therapeutische Interventionen beim Post-/Long-COVID sind nicht bekannt.
- Die Therapie orientiert sich an den Symptomen. Für eine spezifische Therapie gibt es bislang noch keine wissenschaftlich belastbaren Belege.
- Die Effektivität einer frühzeitigen therapeutischen Vakzinierung bei Patienten mit Long-/Post-COVID ist nicht gesichert. Diese sollte vorerst nur in Studien erfolgen.

# "Long COVID": Leitlinie S1 Kurzfassung

## Autorinnen und Autoren

Rabady S, Altenberger J, Brose M, Denk-Linnert DM, Fertl E, Götzinger F, Gomez-Pellin M, Hofbauer B, Hoffmann K, Hoffmann-Dorninger R, Koczulla R, Lammel O, Lamprecht B, Löffler-Ragg J, Müller CA, Poggenburg S, Rittmannsberger H, Sator P, Strenger V, Vonbank K, Wancata J, Weber T, Weber J, Weiss G, Wendler, Zwick R-H

## Approbiert durch

Österreichische Gesellschaft für Allgemein- und Familienmedizin (ÖGAM)  
Österreichische Gesellschaft für Pneumologie (ÖGP)  
Österreichische kardiologische Gesellschaft (ÖKG)  
Österreichische Gesellschaft für Kinder- und Jugendheilkunde (ÖGKJ)  
Österreichische Gesellschaft für Neurologie (ÖGN)  
Österreichische Gesellschaft für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde, Kopf- und Halschirurgie (ÖGHNO)  
Österreichische Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychoanalyse (ÖGPP)  
Österreichische Gesellschaft für Infektionskrankheiten (ÖGID)

Quelle:

[https://oegam.at/system/files/attachments/2\\_kurz\\_long\\_covid\\_s1\\_master.pdf](https://oegam.at/system/files/attachments/2_kurz_long_covid_s1_master.pdf)

<b>11. Behandlung</b>	<b>30</b>
11.1. Allgemeine Maßnahmen	30
11.2. „Pacing“	31
11.3. Coping	32
11.4. Symptomorientierte Behandlungsoptionen	32
11.5. Weitere Behandlungsansätze	34
<b>12. Nachsorge und Rehabilitation</b>	<b>34</b>
12.1. Allgemeines	34
12.2. Wiedereingliederung im hausärztlichen Setting	35
12.2.1. Rückkehr in den Alltag (ohne wesentliche körperliche Belastung)	35
12.2.2. Wiederaufnahme des Sports	35
12.2.3. Rückkehr an den Arbeitsplatz	36
12.3. Rehabilitation	37

# Rekonvaleszenz

- **Rekonvaleszenz** ([lateinisch](#) *reconvalescere* ‚wieder kräftig werden, wieder stark werden‘, zu *valere* ‚gedeihen, heil sein‘, *valescere* ‚heilen‘), auch **Konvaleszenz**<sup>[1]</sup>, bedeutet Genesung oder Heilung.

## Empfehlung:

Die Beratung hinsichtlich Selbstmanagements und die Planung des “Weges zurück” in Alltag, Sport und Arbeit erstreckt sich auf folgende zentrale Aspekte:

- Festlegung realistischer Ziele
- Klare Vereinbarungen über Belastungsgrenzen/vorzeitigen Kontrollen
- Strukturierte hausärztliche Betreuung und Behandlungsplanung gemeinsam mit der Patient:in und/oder deren Angehörigen bzw. Betreuungspersonen.
- Es bedarf Ruhe und Zeit, ein überhastetes „Zuviel wollen“ bringt keinen Benefit, sondern erhöht das Risiko für längere chronische Verläufe und/oder akute Exazerbationen

## 11.2. „Pacing“

Pacing ist ein personenzentriertes Verfahren, das Patient:innen ermöglichen kann, ihre körperliche, kognitive und emotionale Energie innerhalb individueller Grenzen zu steuern, durch sorgfältige Planung, wo und wie die verfügbare Energie eingesetzt werden kann. Es ist ein Instrument, um eine post-exertionale Erschöpfung zu verhindern und/oder zu reduzieren. Aktivitätsprotokolle sowie Herzfrequenz- und Aktivitätsmonitore können verwendet werden, um den Patient:innen zu verdeutlichen, wann sie ihre individuellen Energiegrenzen überschreiten. Trotz solcher Hilfsmittel ist das Pacing eine anspruchsvolle Aufgabe und Rückschläge sind unvermeidlich.

Dies gilt auch für alle Bereiche: körperliche und kognitive Leistungsfähigkeit, emotionale und mentale Belastbarkeit.

- Vorgehen:
  - Langsame Wiederaufnahme von Alltagstätigkeiten und -belastungen auf niedrigst möglichem Niveau
  - Steigerung des Niveaus, wenn die jeweilige Belastung gut toleriert wird (subjektiv und gemessen durch RR, HF, SpO<sub>2</sub>).
  - Bei Verschlechterung der Symptome: Pause und Rückkehr zum absolvierbaren Niveau nach Abklingen der akuten Beschwerdesymptomatik (“Symptom-titriertes Training”)
  - Evaluation einer Rehabilitationsmöglichkeit bzw. - Notwendigkeit
    - ambulante Rehabilitation? Physiotherapie?
    - Ergotherapie, klinische Psychologie

### Empfehlung:

Personen, die infolge einer Infektion mit SARS-CoV-2 an Müdigkeit und/oder Leistungsminderung in physischer, mentaler oder emotionaler Hinsicht leiden, sollen in die Methode des Pacing eingeführt und entsprechend monitiert werden.

## 11.3. Coping

Wesentlich ist die Vermeidung von unnötiger Angst und Unsicherheit auf Seiten der Betroffenen.

Ein individueller ganzheitlich orientierter Behandlungsplan sollte immer dann gemacht werden, wenn die Symptome als belastend empfunden werden. Er kann folgende Bereiche umfassen (nach NICE (56)):

- Selbstmanagement der Symptome (“was hilft mir”)
- Selbstkontrollen (Tagebuch, Pulsoxymeter etc.)
- Anlaufstellen
- Unterstützungsmöglichkeiten (“wer hilft mir” - familiär, weitere Umgebung, professionell)
- Salutogenese (“welche sind meine gesunden Anteile, was kann ich gut, wie und wo fühle ich mich wohl”)
- Empfehlung von verlässlichen und Warnung vor unverlässlichen Internetquellen.

### Empfehlung:

Angemessene Information darüber, dass in den meisten Fällen eine Besserung der funktionellen Beschwerden von selbst eintreten wird, ist essenziell, ebenso aber ein Ernstnehmen des individuell empfundenen Leidensdrucks.

Die Vermeidung einer Fixierung auf die Symptome sowie von Übermedikalisierung (Von Überdiagnostik bis Übertherapie) steht im Vordergrund.

Eine Leitlinie "Long-/Post-COVID-Syndrom" für Betroffene, Angehörige, nahestehende und pflegende Personen, die sich auf eine ärztliche Leitlinie stützt („S1-Leitlinie Long-/Post-COVID" der AWMF; Registernummer 020 - 027)

Erste Ausgabe September 2021

#### Autoren und Fachgesellschaften in alphabetischer Reihenfolge:

Gogoll, C<sup>1</sup>, Ankermann, T<sup>10</sup>, Behrends, U<sup>17</sup>, Berlit, P<sup>5</sup>, Brinkmann, F<sup>10</sup>, Hummel, T<sup>12</sup>, Koczulla, AR<sup>1</sup>, Kronsbein, J<sup>2</sup>, Maibaum, T<sup>3</sup>, Peters, EMJ<sup>4</sup>, Platz, T<sup>7</sup>, Pletz, M<sup>11</sup>, Pongratz, G<sup>15</sup>, Powitz, F<sup>8</sup>, Rabe, KF<sup>1</sup>, Reißhauer, A<sup>13</sup>, Scheibenbogen C<sup>15</sup>, Schüller, PO<sup>1</sup>, Stallmach, A<sup>9</sup>, Stegbauer, M<sup>2</sup>, Wagner, HO<sup>3</sup>, Wirtz, H<sup>1</sup>, Zeiher, A<sup>6</sup>

5. Ist es gesichert, dass die SARS-CoV-2-Infektion für all diese Beschwerden verantwortlich ist?

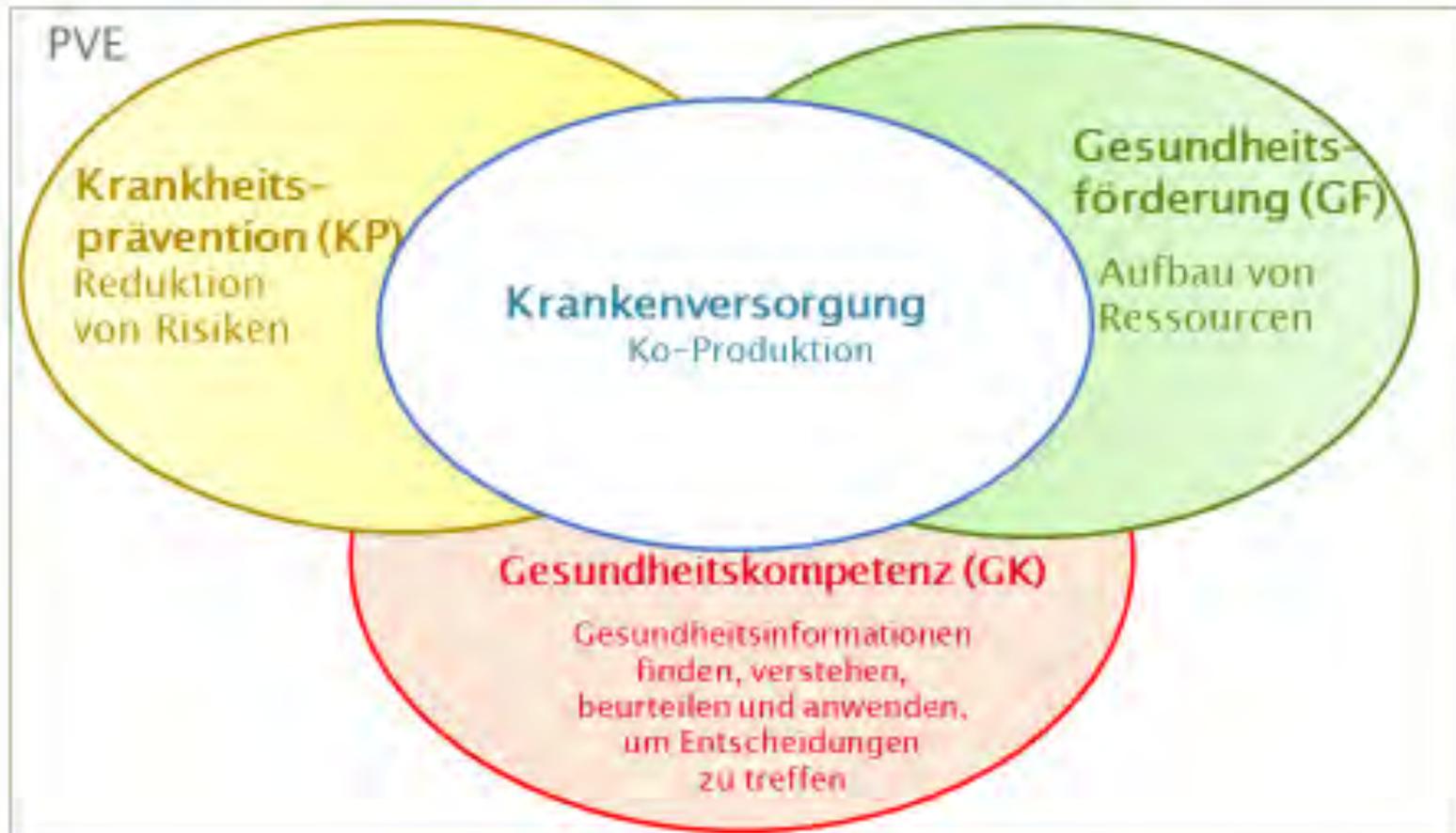
Viele der beobachteten Auswirkungen sehen wir auch bei anderen Patienten nach Infektionen oder nach langen Aufenthalten auf der Intensivstation. Es scheint bei den PCS-Patienten eine vergleichsweise höhere Anzahl an Schädigungen der peripheren Nerven (👉 Polyneuropathie/PNP) und der Muskeln zu geben, sodass ein Zusammenhang wahrscheinlich ist. Auch das Risiko einer möglichen Sauerstoffunterversorgung des Gehirns über einen längeren Zeitraum bei zum Teil schwieriger Beatmungssituation scheint COVID-19-Patienten von anderen zu unterscheiden.

Erst weitere Studien werden zeigen können, was die Long-/Post-COVID-Patienten von anderen Patienten mit anderen schweren Virusinfektionen bzw. intensivpflichtigen Erkrankungen unterscheidet.

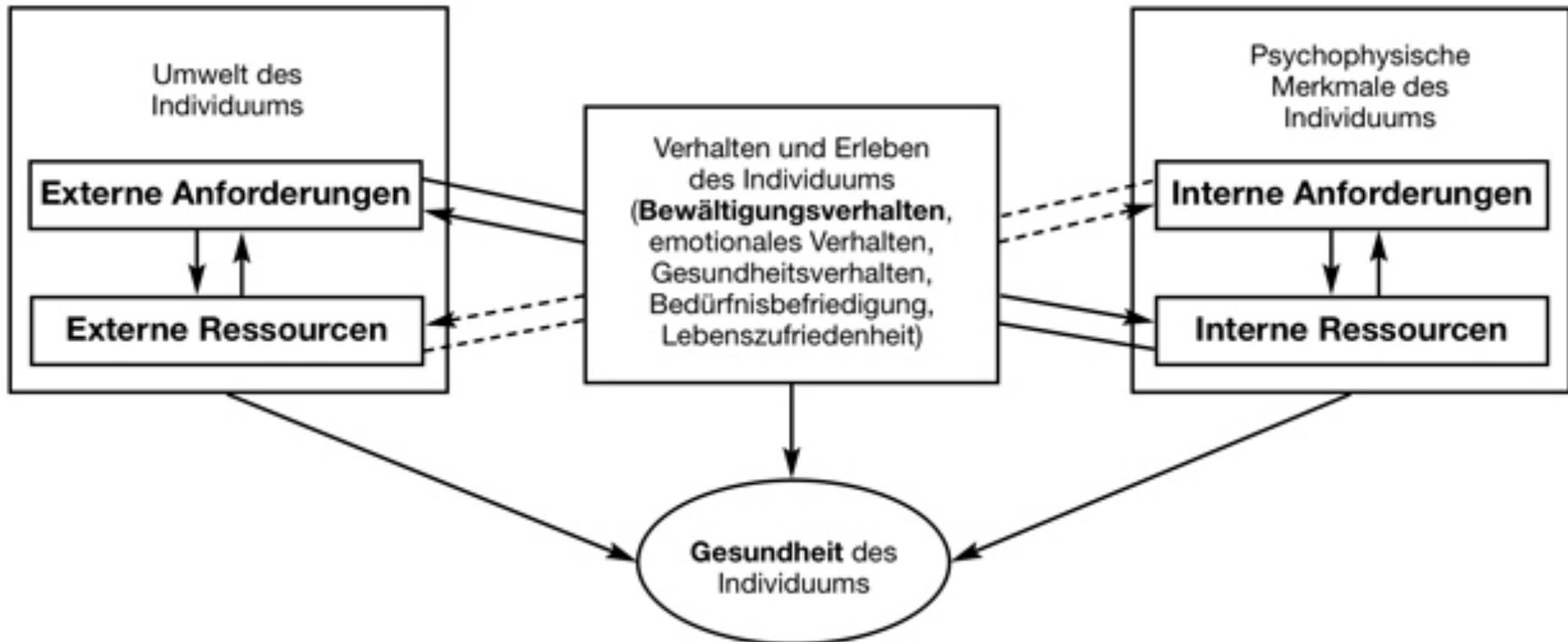
## Inhaltsverzeichnis

Warum es diese Patientenleitlinie gibt?.....	5
Long-COVID – was ist das?.....	5
1. Welches sind die Beschwerden von Long-COVID bzw. Post-COVID? .....	6
2. Wie verbreitet ist es?.....	8
3. Wer bekommt es?.....	8
4. Wie lange halten die Symptome an?.....	9
5. Ist es gesichert, dass die SARS-CoV-2-Infektion für all diese Beschwerden verantwortlich ist?.....	9
6. Verursachen auch andere Viren eine längere Krankheit? .....	9
7. Mit welchen Beschwerden muss ich zum Arzt?.....	10
8. Wann soll ein Spezialist oder die Post-COVID-Ambulanz hinzugezogen werden?.....	11
Wesentliche Beschwerden, ihre Ursache und mögliche Therapie.....	12
Fehlende Belastbarkeit und Atemnot, anhaltender Husten.....	12
Kann es sein, dass meine Lungen durch Corona anhaltend geschädigt sind? .....	13
Kann sich mein Asthma durch Corona (dauerhaft) verschlechtern? .....	13
Corona und der gute Schlaf.....	13
Fatigue – was ist das, woher kommt das und was kann ich dagegen unternehmen? .....	15
Nach körperlicher oder mentaler Belastung geht es mir kurze Zeit später plötzlich sehr schlecht. Wie kommt das und wie kann ich damit umgehen?.....	16
Seit COVID-19 habe ich Denk- und Konzentrationsstörungen. Was hat das zu bedeuten, geht das wieder weg?.....	17
Seit COVID-19 habe ich Kribbeln, Muskelschmerzen und Muskelschwäche. Was hat das zu bedeuten, geht das wieder weg?.....	17
Seit COVID habe ich häufig Kopfschmerzen. Woher kommt das?.....	18
Riech- und Schmeckstörungen.....	18
Ich rieche jetzt etwas, was gar nicht da ist. Was hat das zu bedeuten? .....	19
Was kann man bei Riechstörungen tun? .....	19
Woher kommen die Traurigkeit und meine Sorgen?.....	19

# Was hat Erholung nach Krankheit mit Gesundheitsförderung zu tun?



# Anforderungs-Ressourcen-Modell in der Gesundheitsförderung



Quelle: <https://leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/systemisches-anforderungs-ressourcen-modell-in-der-gesundheitsfoerderung/>

# Gesundheitsförderung, ausgehend von Anforderungen

- **Anpassung externer Anforderungen:** Verringerung bzw. gute Dosierung („Pace“) von physischen und mentalen Überforderung und Belastungen
- **Anpassung interner Anforderungen:** Auf die Befriedigung von Bedürfnissen und damit verbundenes Wohlbefinden achten („Was hilft mir“), z.B. Genuss- und Entspannungsübungen, Bewegung an der frischen Luft, in der freien Natur; Aufbau und Aufrechterhaltung von Bindungen / sozialen Netzwerken; Gesunde Ernährung; Vermeidung von von Alkoholmissbrauch, Fehlernährung, etc.

Review

## Feasibility of Vitamin C in the Treatment of Post Viral Fatigue with Focus on Long COVID, Based on a Systematic Review of IV Vitamin C on Fatigue

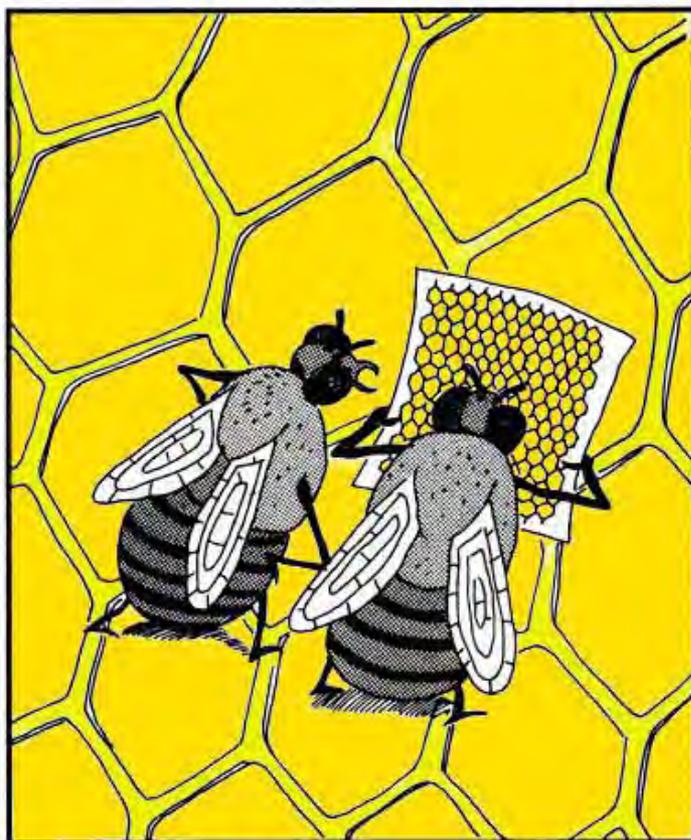
Claudia Vollbracht <sup>1,2,\*</sup> and Karin Kraft <sup>2</sup>

<sup>1</sup> Medical Science Department, Pascoe Pharmazeutische Präparate GmbH, 35383 Giessen, Germany

<sup>2</sup> Department of Internal Medicine, University Medicine Rostock, 18057 Rostock, Germany;

karin.kraft@med.uni-rostock.de

\* Correspondence: claudia.vollbracht@pascoe.de



So, Where are we exactly?

> [BMJ Open](#). 2021 Mar 10;11(3):e047632. doi: 10.1136/bmjopen-2020-047632.

## Long COVID and the role of physical activity: a qualitative study

Helen Humphreys <sup>1,2</sup>, Laura Kilby <sup>3</sup>, Nik Kudiersky <sup>2</sup>, Robert Copeland <sup>4,5</sup>

Affiliations + expand

PMID: 33692189 PMID: PMC7948149 DOI: 10.1136/bmjopen-2020-047632

[Free PMC article](#)

# Gesundheitsförderung, ausgehend von Ressourcen

- **Bereitstellung externer Ressourcen:** Aufbau, Pflege und Nutzung sozialer Unterstützungssysteme (z. B. Partnerschaften, Freundschaften, Vereine, religiöse Gemeinschaften, Partnerschafts- und Familienberatung); Schaffung von Begegnungsstätten, Selbsthilfegruppen; Bewegungs- und Ernährungsangebote; Gesundheitsinformation, etc.
- **Förderung internen Ressourcen:** Verbesserung des Selbstmanagements; Steigerung der Gesundheitskompetenz; Besinnung auf physische und mentale Stärken; Empowerment

# Empfehlungen zur Unterstützung einer selbstständigen Rehabilitation nach COVID-19-bedingter Erkrankung

Zweite Ausgabe



Name: \_\_\_\_\_

Auftreten der COVID-19-Symptome (Datum): \_\_\_\_\_

Datum, an dem diese Broschüre ausgehändigt wurde: \_\_\_\_\_

Name und Kontaktangaben der Gesundheitsfachkraft, die die Broschüre ausgehändigt hat: \_\_\_\_\_

Name und Kontaktangaben der örtlichen Gesundheitsdienste: \_\_\_\_\_

Name und Kontaktangaben der Rehabilitationsdienste: \_\_\_\_\_

<https://bit.ly/3mFoRK1>

## Die Informationen beziehen sich auf folgende Bereiche:

	Warnsignale, die der dringenden Aufmerksamkeit von Gesundheitsfachkräften bedürfen	4
	Umgang mit Atemnot	5
	Bewegung und sportliche Betätigung	8
	Kraftesparendes Verhalten und Umgang mit andauernder Erschöpfung	14
	Umgang mit Stimmstörungen	16
	Umgang mit Schluckbeschwerden	18
	Ernährung, einschließlich Geruchs- und Geschmacksstörungen	19
	Aufmerksamkeits-, Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen	21
	Umgang mit Stress, Angstzuständen, Depressionen und Schlafstörungen	23
	Umgang mit Schmerzen	25
	Rückkehr an den Arbeitsplatz	27
	Symptomtagebuch	28

## **Die Kräfte richtig einteilen**

Durch die Einteilung Ihrer Kräfte („Pacing-Strategie“) können Sie einen Kollaps vermeiden und Ihre Aktivitäten bewältigen, ohne Ihre Symptome zu verschlimmern. Sie sollten einen flexiblen Aktivitätsplan aufstellen, der es Ihnen ermöglicht, im Rahmen Ihrer derzeitigen Fähigkeiten zu bleiben und Übertreibungen zu vermeiden. Im Laufe der Zeit, mit wachsendem Energiepegel und nachlassenden Symptomen, können Sie dann die Intensität Ihrer Aktivität kontrolliert steigern.

Indem Sie das Tempo selbst bestimmen, stellen Sie sicher, dass

- Sie die Anforderungen, die Sie an sich selbst richten, kontrollieren
- diese Anforderungen Ihren derzeitigen Fähigkeiten entsprechen
- Sie Ihren Körper und Geist diesen Anforderungen regelmäßig und kontrolliert aussetzen, um Ihre fortschreitende Genesung zu unterstützen

## **Rat bei eingeschränktem Geruchs- oder Geschmackssinn**

- Achten Sie auf eine gute Mundhygiene mit zweimal täglichem Zähneputzen.
- Führen Sie ein Riechtraining durch, indem Sie zweimal täglich jeweils 20 Sekunden lang am Duft von Zitrone, Rose, Nelke und Eukalyptus schnuppern.
- Experimentieren Sie mit Kräutern und Gewürzen wie Chili, Zitronensaft und frischen Kräutern, um ihren Speisen mehr Geschmack zu verleihen, doch lassen Sie Vorsicht walten, da diese das Sodbrennen verschlimmern können.

## Entspannung

Entspannung hilft Ihnen, Ihre begrenzten Kräfte während der Genesung von einer Erkrankung zu schonen. Sie können damit Ihre Angstzustände kontrollieren und Ihre Stimmung verbessern. Im Folgenden finden Sie ein Beispiel für eine Entspannungstechnik.

### Grounding-Technik

Atmen Sie langsam und sanft ein und aus und fragen Sie sich:



Was sind fünf Dinge, die ich sehen kann?



Was sind vier Dinge, die ich spüren kann?



Was sind drei Dinge, die ich hören kann?



Was sind zwei Dinge, die ich riechen kann?



Was ist ein Ding, das ich schmecken kann?

# Infoportal & Kontakte Patienteninitiative Long Covid Austria – Selbsthilfegruppe – Verein



**LONG COVID**  
psychische  
Rehabilitation

## Long-Covid/Post-Covid Rehabilitation in Österreich

### Wien

- [Therme Wien Reha](#)
- [Trinicum](#)

### Niederösterreich

- [OptimaMed](#)

### Steiermark



**Styria**  **vitalis**  
*Gesundheit für die Steiermark!*